

## 竜ヶ岳 / 目指岳 (ふくしま)

上越までの道すがら磐越道を走りつつ気になる山塊が、今年はその山塊西会津にひかれ第一弾。山麓にはひめさゆり、いにしへの街道九才坂峠、スラブの山肌とこころ魅かれる目指岳と急峻な岩肌にはひかれ、ついつい高い所が好きかも？で登ってみたいくなる竜ヶ岳。どちらも地図には登山道の明記はないが登山道も指示表示もあり、問題は登山口までの道中の長さかも。

**参加費** ¥8,400

**日時** 2012年 6月 10日(日)

**山名** りゅうがだけ

**標高** 532m

**標高差** 登り 350m 下り 350m

**山名** めざしだけ

**山城** 福島県西会津

**標高** 650m

**標高差** 登り 285m 下り 285m

**集合場所** ゆうゆう館 5:30集合 5:40出発  
地下鉄広瀬通 6:00集合 6:10出発

### 行程

仙台	===	西会津IC	===	水沢登山口	---	九才坂峠	---	目指岳山頂	---	登山口
6:10 発				9:00着	0:50	0:30		1:00		
	===	上安座登山口	---	竜ヶ岳山頂	---	登山口	===	西会津IC	===	仙台
		0:10		0:50		0:40				18:00着

### 悪天行動

強風、有視界行動が取れない場合、安全な気象条件が確保出来ない場合は行動を見合わせるか、即刻行動を中止し引き返すものとする。

### 個人装備

#### 【身に付ける物】

**ウインドブレーカー**(ヤッケ):チョット肌寒い時に、**レインウエア**(ゴアが望ましい):ガスや風雨の時に、**靴下**:クッション性と吸汗で快適に、**ズボン**(ストレッチ系):活動的な動きを妨げない、**速乾シャツ**:汗を処理してボディーコントロール、**ベスト**:袖がなく脇が空いているのでかなり快適、**手袋**:紫外線や手の保護に、**帽子**:紫外線や熱中症予防に、**スパッツ**:足元裁きや汚れ防止に。

#### 【携行する物】

**お水**:十分な水分補給の為に、**魔法瓶**:冷えた体に熱分補給(ほっと一杯)、**昼食**:山の楽しみお弁当、**行動食**:いつでもどこでもエネルギー補給(大好きな食べやすいもの)、**ホイッスル**:いつ何時の合図に、**ヘッドランプ**:万が一の時のお守りとして、**ストック**:歩行の補助に、**地図**(2万5千)現在地確認、**腕時計**:行動時間の把握に、**タオル**:一汗をぬぐい、**カメラ**:思い出の1枚を、**医薬品**:切り傷擦り傷虫刺され足つり薬も、**非常セット**:レスキューシートや携帯コンロ、ツェルトなど、**お風呂セット**:下山後に、**保健証**(写し)、他。

お申込・お問合せは 022-252-9750

メールでのお申込は info@youyoukan.jpまで

仙台市宮城野区燕沢東2-9-51

株式会社 ゆうゆう館